

ストレス・マネジメントについて学びました

11月24日（火）に2年生がスクールカウンセラーの荒川ゆかり先生から「大変だからこそ大切にしたいこころの健康」というテーマでストレス・マネジメントについて講義をしていただきました。

講義の中では、「生活習慣を見直すこと」、「ストレスについて知ろう（自分のストレスラーは何か）」、「コーピング（ストレスに意図的に対処すること）」、「自分の気持ちを落ち着けられるものをもつこと」、「もしもの時の対処を決めておく」等のお話をさせていただきました。

現在は、新型コロナウイルス感染症対策で、生活の仕方がかわっており、さまざまなストレスを抱える状況になっています。今回、学んだことをいかして、健康な毎日を過ごせるように努めて欲しいです。

